



2020

宍道公民館だより

◆編集・発行

松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

HP <http://matsue-city-kouminkan.jp/sinji/>

E-mail:sinjik@mable.ne.jp



松江市選挙管理委員会からのお知らせ

【次の選挙から宍道地区の投票所が変更になります】

- ・次の選挙から投票所の一部が次のとおり変更になります。
- ・詳しくは、選挙前に郵送する「投票所入場整理券」でご確認をお願いします。

変更前				変更後(次回選挙から)		
投票区	施設名	該当自治会		投票区	施設名	該当自治会
第1	宍道公民館	一区東、一区西、二区、三区、四区、五区、六区、昭和、才、しんじ学園台		第1	宍道公民館	一区東、一区西、二区、三区、四区、五区、六区、昭和、才、しんじ学園台、 下白石、上白石、下倉、白石団地
第2	上白石公民館	下白石、上白石、下倉、白石団地	統合	第2	岡の目ハーブ館	坂口、金山上、金山下、宍道大森、岡の目、佐々布旭、畑
第3	岡の目ハーブ館	坂口、金山上、金山下、宍道大森、岡の目、佐々布旭、畑		第3	おぎだ交流館	佐々布下、佐々布中、荻田、小佐々布、伊志見、荻田団地、緑が丘
第4	おぎだ交流館	佐々布下、佐々布中、荻田、小佐々布、伊志見、荻田団地、緑が丘		第4	宍道健康センター	来待大森、佐倉、田根、久戸、湖南台、 和名佐、小林、菅原、小松、中垣、内ヶ峠、横見、大野、小松団地
第5	宍道健康センター	来待大森、佐倉、田根、久戸、湖南台		第5	弘遊館	鏡、弘長寺、浜東、浜西、池田、眺江台
第6	菅原農村生産ターミナル	和名佐、小林、菅原	統合			
第7	弘遊館	鏡、弘長寺、浜東、浜西、池田、眺江台				
第8	横見みどり館	小松、中垣、内ヶ峠、横見、大野、小松団地	統合			

【問い合わせ先】
 松江市選挙管理委員会
 電話 0852-55-5118
 宍道支所 地域振興課
 電話 0852-55-5800

ウエストエクスプレス「銀河」
10月の停車スケジュール



「銀河」宍道駅で見よう!



下り：火・土は9時15分着
 上り：水・土は16時15分着

10月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

戦国武将 宍道氏とその後

～宍道氏と尼子氏の深いかわり～

DVD 1,500円にて斡旋中!

全国宍道氏会が企画・制作された戦国武将宍道氏とその後～宍道氏と尼子氏の深いかわり～は2016年に出版されました。宍道町にとっての宝の一つ宍道氏! 興味ある方は宍道公民館へどうぞ!



【問合せ先】宍道公民館 TEL 66-0811

10月 主な行事予定

冷蔵庫に貼ってお使いください。
関係ある部分はマーカー等をしてお使いください

日	行	事
前月 1	木	ぷらっとサロンカフェ/コールそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾 因 押し花サークル 因 うりぼうず広場&赤ちゃんふれあい広場 因
2	金	大正琴 D/コールそれいゆ 因 健康体操サークル 因
3	土	カラオケサークル/健康麻雀 因
4	日	
5	月	楽健サークル 因
6	火	レッツ3B体操 因 行政相談 因
7	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因
8	木	ぷらっとサロンカフェ/コールそれいゆ/楽健サークル/レッツ3B体操/からだ元気塾 因 健脳教室 因
9	金	詩吟サークル/写楽会 因
10	土	健康麻雀/紙粘土教室/島根塔短歌会 因 歴史を楽しむ教室 因
11	日	
12	月	みんなで歌おう/楽健サークル 因 やさしい大正琴 因
13	火	友だちづくりサロン 因
14	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因
15	木	ぷらっとサロンカフェ/楽健サークル/絵画教室 因

日	行	事
16	金	大正琴 D/コールそれいゆ 因 健康体操サークル 因
17	土	パソコン研究会/健康麻雀 因
18	日	カラオケサークル/迷木盆栽会 因
19	月	楽健サークル 因
20	火	レッツ3B体操/リフォーム手仕事の会 因 子育て&子育て支援のための講座 因
21	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因 胃がん・大腸がん検診 因
22	木	ぷらっとサロンカフェ/コールそれいゆ/レッツ3B体操/からだ元気塾 因
23	金	詩吟サークル 因
24	土	健康麻雀/パソコンサークル/紙粘土教室 因
25	日	
26	月	みんなで歌おう/楽健サークル 因 やさしい大正琴 因
27	火	友だちづくりサロン 因
28	水	からだ元気塾 因
29	木	
30	金	
31	土	第47回宍道町民文化祭 因

※詳細につきましては下記にお問い合わせください。

因	宍道公民館・社協	66-0811
因	きまち来楽館	66-3554
因	宍道支所	55-5800
因	健康センター	55-5811

因	子育て支援センター	66-1428
因	宍道体協	66-0811
因	湖南地域包括支援センター	24-1830
因	ギャラリーC	67-1166

因	しんじ幼保園	66-8008
因	宍道小学校	66-0352
因	来待小学校	66-0051
因	宍道中学校	66-0854
因	宍道高等学校	66-7577

★松江市立移動図書館車巡回日程(10月)

	宍道公民館	きまち来楽館
8日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
22日(木)	10:50~11:40	14:10~14:50

※一人10冊まで借りられます。
たくさん読書してくださいね!

新しい本が入っています♪

図書コーナーからお知らせ!

公民館の図書コーナーの本を借りることが出来ます。
ひとり3冊まで、期間は2週間です。
公民館窓口で手続きしてくださいね。

今年の夏は、私が経験した中で一番暑い夏でした。コロナ予防対策の為に、常時マスクを着用し、息苦しいうえに、汗もたくさんかきました。二学期が始まり、子どもたちが帰りに「暑かった!ここは涼しい。暑かっただけ!」と言っていて、公民館に避難してきます。子どもも、さつぱりとした大きな声で挨拶をしてくる姿に、ちよっと嬉しくなる自分を感じました。このコロナ禍で、とても窮屈な世の中になって、も、子ども達の元気な姿は、未来の希望だと感じました。(佐藤八)

編集後記

日時 10月の行政相談
場所 宍道支所
9時30分~12時

★宍道町の人口・世帯数

【8月31日現在】

※数値は住民登録者数と外国人登録者数の合計

人口	8,562人	(前月比+2)
男	4,146人	(+1)
女	4,416人	(+1)
世帯数	3,244世帯	(-4)

ビジネスプランコンテスト参加者募集!



君書か変わる宍道の未来!
THE FUTURE OF SHINJI! まちづくり総合戦略! 人口減少問題に挑戦する!
第5回 アイデアプレゼン大会 & ビジネスプランコンテスト開催!!
11/28[土]

第5回目となるアイデアプレゼン大会を今年も開催します。今年度はビジネスプランコンテストも同時開催!

事業につながる観光プランを提案くださる方を募集!

詳細は全戸配布のチラシをご覧ください。

11/28
宍道公民館

参加者募集!

今年度モニターツアー開催し
来年度実施に向けて助成予定!

第1部 アイデアプレゼン大会

時間 13:00~15:00

持ち時間 10分程度

主催者側で準備するもの
プロジェクター・パソコン・ホワイトボードなど
※発表についての詳細はご相談ください

宍道の未来を創る、あなたの夢をみんなに語ろう!
プロジェクターなどで発表大会を実施します。皆で考えて一緒に実施の方向へ...Let's Go!
あなたもきっと、宍道を好きになる!

個人でも、グループでも参加歓迎!
見に来てね!!

第2部 ビジネスプランコンテスト

時間 15:00~17:00

持ち時間 20分程度

主催者側で準備するもの
プロジェクター・パソコン・ホワイトボードなど
※発表についての詳細はご相談ください

宍道町だからこそ味わえる価値ある観光コンテンツの事業企画!期待収入や経費までも盛り込んだビジネスプランを発表ください。優秀賞を受賞された事業には事業化のお手伝いとモニターツアーを実施します。

《事例発表とコーディネート》～自転車を活用したガイドツアー～

プロフィール
豊原 剛 出生地: 広島市青島
地元で大学卒業後アパレル関係の企業に就職。店舗責任者として全国の店舗を渡り歩く。
30歳を過ぎたタイミングを機に広島へ戻り起業。
デザイン会社を立ち上げるが地元に対して貢献できる仕事を「創りたい」という思いから4年前に現在の基幹事業である観光企画事業sokokoiをスタートさせる。

会場 くらしステーション しんじアエルネ (宍道公民館) あなたのアイデアを
発表しませんか?!

申込み締切 **10月30日(金)** 申込みは裏面に内容等ご記入いただき、FAX等でお申込みください。

主催 松江市・「瑞風」とまちづくりの会・宍道まちづくり協議会
お問合せ 松江市宍道公民館 TEL0852-66-0811 FAX0852-66-0303

子ども歴史教室開催



毎年、宍道・来待の両小学校の6年生と地域の方も一緒に学ぶ「歴史教室」が開催されます。小学生と一緒に歴史の勉強をしませんか?

(来待小)

- ◆期日 9月30日(水)
- ◆場所 来待小学校
- ◆時間 9時35分~11時25分

(宍道小)

- ◆期日 10月1日(木)
- ◆場所 宍道小学校
- ◆時間 9時30分~11時20分

宍道小学校も決定!

ぷらっとサロンカフェ 再開しますよ



毎週木曜日 10時~15時30分

宍道公民館ロビーにて「宍道うぐいすの会」の皆さんによるボランティアカフェが再開されます。

香り良いコーヒーや、落ち着く抹茶をのみなからのんびりしませんか? 料金は設定してありません。「お気持ち箱」へお願いします。

皆様お気軽にお立ち寄りください。

出雲弁でラジオ体操 紹介



日本のフランス語「出雲弁」を通訳なしで動きで理解! 笑顔で楽しく健康づくりを...と出雲弁でラジオ体操のCDが出来ました。

宍道公民館と来楽館にあります。価格は税込価格1,500円です。平日9時~17時でお求めください。

出雲弁でラジオ体操

Let's start the izumo dialect radio exercise!

笑顔で楽しく健康づくり



宍道子育て支援センターより **お知らせ**



要予約

※宍道地区社会福祉協議会共催

子育て&子育て支援のための講座

「離乳食個別相談」

日時：11月6日(金)

9:20~12:00(1組20分)

講師：管理栄養士 石橋 明子氏

場所：宍道子育て支援センター

定員：8組

※相談したい質問や悩みなどを事前に受け付けます。

申し込み期間 10/1(木)~11/2(月)



うりぼうず広場&赤ちゃんふれあい広場

「親子ふれあい3B体操」

日時：11月19日(木) 11:00~11:30

講師：日本3B体操協会公認指導者

健康運動実践指導者

庄司 明巳氏

場所：宍道公民館 大会議室

定員：18名

持ってくる物：タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申し込み期間 10/1(木)~11/18(水)



【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

宍道体協からお知らせ！

お知らせ

10月以降の各スポーツ大会についてお知らせします。コロナウイルス感染対策が取りずらく中止とさせていただきます。

- ・宍道リレーマラソン大会・・・中止
- ・宍道町民バレーボール大会・・・中止
- ・まつえ駅伝フェスティバル・・・中止
- ・国宝松江城マラソン大会・・・中止
- ・しおかぜ駅伝競走大会・・・中止

【お問合せ】 宍道体協 66-0811

第7回きまち川まつり 開催中止について

お知らせ

10月18日(日)に開催を予定しておりました『第7回きまち川まつり』は、新型コロナウイルス感染拡大予防対策の観点から、やむを得ず中止といたします。

何とぞご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

(きまち川まつり実行委員会)

【お問合せ】 観光協会宍道町支部 55-5802

宍道健康センターより

お知らせ

～疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを
心がけましょう～

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

【目の健康維持のためのポイント】

1. 目を休ませる

- ・作業1時間に10分程度の休憩を取りましょう。
- ・1日6~8時間の睡眠で目の疲れを取りましょう。

2. 目にやさしい食事をとる

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・目の健康維持に必要な栄養素を含む食材を取りましょう。
(ブルーベリー等のベリー類、緑黄色野菜、青魚やまぐろ等)

3. 定期的に目の健康状態をチェックする

- ・年に1度の視力検査、必要時の眼底検査を受けましょう。
- ・異常を感じた際は早めに眼科を受診しましょう。

【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

心当たりはありますか？ **お知らせ!**

日頃公民館をご利用いただきありがとうございます。公民館では皆様の忘れ物をお預かりしております。特に傘が一番多い忘れ物です。傘立てには長期にわたり忘れ去られている傘がたくさん。そこで、下記期日をもって、施設に寄付させていただきます。お心当たりのある方は期日までにご確認くださいませようお願いします。

期日 令和2年10月9日(金)

美化作業！ボランティア募集！

募集!

宍道公民館運営協議会より、10月31日~11月8日開催の文化祭にあたり、宍道公民館前庭・後ろ庭、駐車場まわりの美化作業を行います。お手伝いいただける方はご協力くださいますようお願いいたします。

期日 10月21日(水) 10:00~11:30

集合場所 宍道公民館ロビー

持参品 飲み物・草取りが出来る道具

※昼食付(弁当)の為、お申込みをお願いいたします。

(締切 10月16日(金))

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811